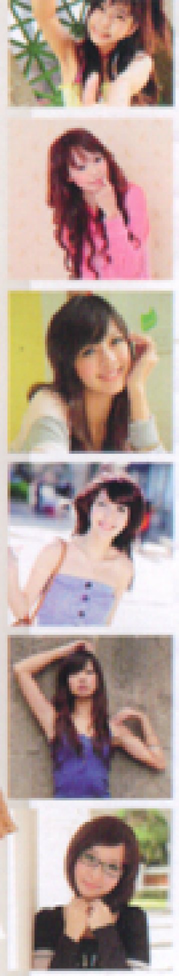
如何擺出好POSE 美少女外拍動作圖解×100

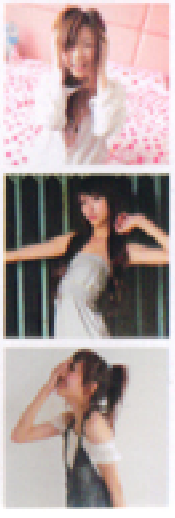


光線、鏡頭、取景、構圖什麼都對了，
為什麼還是拍不出漂亮的人像照片！？

網路超人氣外拍達人
黑麵 著

會玩相機，人像攝影只能算成功一半；
讓模特兒擺出美麗的POSE才是關鍵！

- ★人氣攝影部落客黑麵的外拍動作經驗＆心得無私分享
- ★熱門人像外拍模特兒親身示範
- ★不同情境的攝影姿勢全圖解索引與重點說明
- ★專業主題風格應用範例彩圖大公開



VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

★作者簡介

黑麵

以攝影為職業的專業攝影人，尤其最擅長人像的外拍及棚拍，你在Yahoo!奇摩等拍賣網站看到的服飾、鞋子、包包等，一幀幀以美少女為模特兒所示範的照片，有不少都是出自於黑麵之手。

正由於作者拍過無數的美少女，因此對於指導模特兒在面對鏡頭時該擺哪些動作十分有經驗，包括連表情、化妝、髮型能都給予模特兒最適合的建議。另外，作者也帶過許多場人像外拍活動，能夠同時站在攝影者與模特兒的角度來控制拍攝氣氛，為攝影師與模特兒之間進行良好互動溝通。

而熱愛布袋戲的作者，還曾為霹靂布袋戲寫過《霹靂圖騰劇集攻略本》，乍聽似乎是攝影路上不務正業的有趣經驗，但是能在靜態的人偶中尋找生命力，也同時為攝影取鏡的思考培養更多靈感。

作者有一個名字很特別的部落格，叫「大喇叭沒誠意的馬後砲」，裡面記錄了他的拍照心得點滴，還有各種攝影、棚拍器材的敗家戰果，在網路上頗為知名。更驚人的是，他在Flickr相簿所分享的拍攝照片已超過30萬張，每天平均有40,000人次上去瀏覽觀摩，堪稱是攝影同好們學習交流的最佳管道。最近更兼任台灣國祥Nikon School講師，開班傳授攝影訣竅。

★作者個人部落格：
http://www.wretch.cc/blog/wingmanzero

★作者的Flickr相簿：
http://www.flickr.com/photos/wingmanzero/

封面設計 穆衣非

如何擺出好POSE：美少女外拍動作圖解 x100

序

大家好～我是黑麵，很高興PCuSER電腦人給小弟機會出版這本書。想做這本書的主要原因，是筆者之前在拍攝網拍以及外拍活動時，替許多想當模特兒的朋友試過鏡，除了天生的條件以外，遇到最大也最常見的問題，就是模特兒在面對鏡頭時不知道如何擺動作。當初為了克服這個問題，買了許多的時裝雜誌與日文雜誌給模特兒參考，不過由於只有圖片可以看，不知道每個姿勢的重點在哪裡、怎麼擺才會好看？因此摸索了好一段時期，還花了不少冤枉錢買書。

也因為如此，很久以前就想自己整理一本關於如何擺攝影動作的教學圖鑑，讓拍攝過程能更加順利，否則堆在家裡牆角的那堆雜誌也不知如何處理。恰巧電腦人這時候與小弟接觸，促成了這本書的誕生，真是可喜可賀！

本書主要分成三部分，分別是基本動作的講解、外拍動作範例與棚拍風格應用範例。在基本動作講解裡面，舉了幾項在拍攝時常見的模特兒問題、與一些攝影師的注意事項，輔以照片當範例，希望能讓有緣看到本書的人得以迅速進入狀況。

外拍與棚拍主題動作範例則主要是提供參考之用，讓攝影師與模特兒有一個可以快速溝通的管道，不用再雞同鴨講。需要注意的是所有的動作都必須符合人體工學，這樣拍出來的圖片才會好看、耐看。當然，除了書上所教的動作，最重要的還是模特兒自己要懂得融會貫通，就像做一道菜，一樣的配料、一樣的步驟，但火候拿捏不同，做出料理的高下美味就不同。好的模特兒會吸收精髓，拍照時可以隨心所欲地擺動軀體，走出自己的風格，並表現自己的特色，反之則每個動作都像是同一個模子印出來的，雖然能達到專業要求，但卻略顯得無趣了點。

對模特兒來說，除了姿勢的伸展，化妝、髮型、衣服與道具的搭配，都是拍出好照片的關鍵，以上缺一不可，這跟擺姿勢一樣，都是需要時間與經驗的累積，才有辦法開花結果，除了動作外，有興趣的話也可以進一步鑽研這些領域！

而對攝影師來說，除了姿勢的指導，模特兒情緒的引導與拍照的前製作業，一樣是很重要的事情，如果想要更深入了解，都需要花時間與精力去研究的，這也是筆者在攝影這領域永遠不能停歇的功課，在此與大家共勉之！

黑麵

2009.02

感謝以下模特兒配合拍攝：

MISIA

Catherine

MINI

Evelyn

琳琳

芙芙

君君

小邑

小潔

唐薇

加奈

小羽

咖滋

小七

感謝以下店家提供造型服裝：

漾貝比
Penny News
AK 牛仔
E More
New Lover
髮精靈

Contents

01 給攝影師與模特兒的話

給攝影師：模特兒不喜歡你這樣做… 1-2

給模特兒：攝影師不喜歡妳這樣做… 1-8

02 擺出好POSE的基本準則

基本動作：在鏡頭下變得更美的訣竅 2-2

在鏡頭下變成瓜子臉的秘訣 2-7

如何蹲得漂亮，並防止走光 2-9

03 外拍好POSE全圖解

POSE01 基本站姿 3-2

POSE02 常用外拍站姿 3-4

POSE03 搭配道具的站姿 3-6

POSE04 性感站姿 3-8

POSE05 時尚風格站姿 3-11

POSE06 半身姿：可愛風格 3-12

POSE07 半身姿：深沈意念 3-13

POSE08 回眸一笑 3-14

POSE09 椅子動作 3-15

POSE10 基本蹲姿 3-18

POSE11 蹲姿的其他變化 3-19

POSE12 性感蹲姿 3-20

POSE13 躺姿 3-22

POSE14 泳裝站姿 3-24

POSE15 泳裝跪姿 3-26

POSE16 泳裝坐姿 3-28

POSE17 跳躍動作 3-29
POSE18 步行動作 3-32
POSE19 旋轉 3-33
POSE20 階梯上的坐姿 3-34
POSE21 階梯上的站姿 3-36
POSE22 上下樓梯 3-37
POSE23 牆上坐姿 3-38
POSE24 牆邊姿勢 3-39
POSE25 鐵門邊的姿勢：性感風格 3-40
POSE26 鐵門邊的姿勢：可愛風格 3-43
POSE27 封閉空間 3-44
POSE28 居家室內 3-45
POSE29 俏皮動作篇 3-49
POSE30 可愛表情連拍 3-51
POSE31 讓照片加分的表情 3-53

04 主題情境應用篇

日系甜美風：適合清瘦型美眉的 Style 4-2
POSE01 基本半身姿 4-3
POSE02 半身姿的表情變化 4-4
POSE03 半身姿的手部動作 4-6
POSE04 基本坐姿 4-8
POSE05 斜坐姿 4-9
POSE06 側面坐姿：椅子上 4-10
POSE07 側面坐姿：地上 4-12
POSE08 正面坐姿：地上 4-14

POSE09 正面坐姿：椅子上 4-16
POSE10 盤腿坐姿 4-17
POSE11 特殊坐姿：坐滿整個椅面 4-18
POSE12 基本站姿：平底鞋 4-19
POSE13 基本站姿：高跟鞋 4-20
POSE14 立正站姿 4-21
POSE15 稍加變化的立正站姿 4-22
POSE16 單腳翹起站姿 4-23
POSE17 交叉站姿 4-25
POSE18 個性派站姿 4-27
POSE19 使用道具：書本 4-28
POSE20 使用道具：包包 4-29
POSE21 使用道具：眼鏡 4-30
POSE22 蹲姿 4-31

時尚韓流風：好身材的甜姐兒必殺技 4-37
POSE01 基本半身姿 4-38
POSE02 基本坐姿 4-39
POSE03 側坐姿 4-40
POSE04 常見跪姿 4-42
POSE05 常見蹲姿 4-44
POSE06 特殊姿勢 4-45
POSE07 交叉站姿 4-46
POSE08 基本站姿 4-47
POSE09 單腳翹起站姿 4-49
POSE10 大動作站姿 4-50
POSE11 踢腿站姿 4-51

給攝影師與模特兒的話

01

給攝影師：模特兒不喜歡你這樣做…

拍照現場攝影師最大？可別這麼認為！互相尊重才是基本之道。想要成為一位受模特兒喜歡、信賴的攝影師，就要瞭解模特兒最討厭什麼。基本上只要不觸碰模特兒的禁忌，合作起來就能相安愉快囉！

×把現場氣氛弄得太緊張嚴肅

攝影器材進化的速度越來越驚人，當器材等級已逐漸可以彌補攝影技巧的不足時，攝影師也開始要能在其他領域裡，展現出自己比別人更突出的地方。例如會不會營造拍攝氣氛、能不能引導模特兒進入狀況…等等，都會讓拍攝出來的成品效果相差很多。

對有心經營拍照事業的攝影師來說，與模特兒互動的技巧絕對是必修的學分。如何引導模特兒拍出想要的效果，固然可以靠經驗累積，但切記不要在拍攝時對模特兒大呼小叫，或臉上流露出不滿意的神情，否則模特兒一緊張起來，不但肢體僵硬，表情也會顯得更沒自信。

✕ 不必要的肢體碰觸

除非攝影師是模特兒的男朋友或親人，否則請勿任意與模特兒有身體上的接觸。即使自認心裡不存歪念，但不必要的肢體接觸太多，模特兒當下或許不會表示不快，但心裡一定並不好受，甚至可能在事後與朋友或其他攝影師聊天時一吐怨氣，而在同好圈子裡傳開了不好的名聲。

如果需要調整模特兒的動作、頭髮或衣服，請儘量以口頭指導，或拿自己示範一次，也可以請模特兒自己帶來的朋友或女性朋友幫忙，而不要自己動手。這是保護模特兒與保護攝影師自己的作法，也可以減少不必要的糾紛與麻煩。

✕ 亂開不合場面的玩笑

為了讓現場氣氛輕鬆，攝影師講講笑話、逗逗模特兒是可以的，但開玩笑請點到為止，意思到就好了，流於意淫、開黃腔，或對模特兒本身長相的調侃，都會讓人感覺不舒服，實在沒有必要。

✕ 事前溝通不充分

相對於模特兒，攝影師在拍照的經驗上是更豐富的，因此攝影師有引導與指導模特兒的義務。特別是在約定拍攝前，模特兒如果能先知道自己需要打扮成什麼樣的風格，會比較好準備衣服，因此攝影師一定要花一點時間，在前幾天就和模特兒溝通好需要準備的衣物樣式（包括要帶幾套衣服）、髮型、與需要化什麼類型的妝，並提供模特兒必要的諮詢，例如提供網路或雜誌上的參考照片、攝影師的其他作品、當天拍攝場景照片

或資訊等作為參考。否則沒有擬定一個主題就下去拍的話，模特兒心裡也會茫茫然，不知如何表現出攝影師想要的樣子。

✕ 偷偷拍攝走光的照片

走光照或許可以替BLOG帶來意外的人氣，但對於自己與模特兒形象所造成的損毀，絕對會讓攝影師後悔莫及，為了能長久經營攝影這條路，請多替模特兒著想，同時也為將來自己的好形象打底。

其實在模特兒不斷變換動作的過程中，難免會不小心拍到一些所謂的走光鏡頭，雖然模特兒通常會在短裙短褲裡加一件安全褲，但穿幫鏡頭其實並不好看，就照片本身的價值而言也完全不具有美感。因

此若攝影師在事後檢查照片時，發現有疑似走光的畫面，除了將之刪除，更絕對不要把這樣的照片貼到網路上，這是尊重模特兒的感受，也是尊重自己的職業道德。

Note ☑

當模特兒穿著短裙，需要變換比較大的姿勢時，例如從站著變成坐在草地上、或是要跨坐到矮牆上時，這段過程中請不要將鏡頭對著模特兒（即使相機沒開電源也一樣，因為模特兒無法得知你的確切拍攝動作），讓模特兒安心擺好動作後，攝影師再開始拍攝。

✕ 只顧拍照不顧模特兒

不少新手攝影師在拍照時，只顧盯著相機觀景窗猛拍，而沒有用眼睛直接看著模特兒的狀況。

只透過小小的觀景窗取景，有時候較難察覺模特兒身上的細微狀況，這時如果能改用眼睛直接觀察，就會輕易發現不少需要調整的地方，例如流汗導致妝花掉，可以請模特兒補妝；頭髮有一小撮亂了，要請模特兒把頭髮整理好；模特兒衣物不整，如內衣肩帶跑出來、安全褲露出來時，請適度提醒模特兒調整好。

另外，如果外景場地有太多蚊子或衛生狀況不佳，請盡量速戰速決，不要放任模特兒當蚊蟲的營養補給品。

✕ 連續狂拍不停歇

拍攝時請給模特兒休息的時間。模特兒也是人，是人就會累，尤其是冬天天氣很冷、或是夏天很熱時，更應該注意模特兒的狀態，看模特兒冷到受不了、或是有中暑體力不支現象時，請馬上停止拍攝，讓模特兒多休息。

✕ 被拍到醜表情

請瞭解女性都是愛美的，如果在連續拍攝時捕捉到難看的表情，例如把模特兒拍出雙下巴、翻白眼……，猶如水果日報那種鬼斧神工般的照片，請在模特兒看到前自行了斷。此外，雖然拍照是以攝影師意念的表達呈現為主，但請注意模特兒也有自己在意的事情，彼此多溝通瞭解，才能拍出好的照片。

✕ 不准模特兒帶朋友一起來

通常不準帶模特兒帶朋友陪同前來的攝影師心裡都有鬼，是什麼鬼就不明說了……。但原則上，拍照時最好要有第三者在場，這樣對模特兒或對攝影師都是一種保障，將來如果有糾紛產生，當時在場的第三者也可免除兩方各說各話的紛擾。另一方面，模特兒的友人也可在調整拍攝姿勢時提供協助。

而除了模特兒的同伴之外，攝影師最好也能帶一個幫手或朋友一同拍攝，除了幫忙打光、互相聊天之外，也有保護的用意在裡面。

✕ 要求模特兒做危險動作

攝影師在拍照過程中，必須隨時注意場地的安全。模特兒也是人生父母養的，在進行拍攝姿勢指導時，一定要先彼此充分溝通過，有些動作如果已涉及人身安全，請儘量不要叫模特兒去做，例如爬牆、爬樹、爬屋頂、從牆上跳下來、在爛泥巴裡面滾來滾去……，除非真的非常非常需要，否則攝影師本身不願意做的，就不要叫模特兒做。

Note

快快樂樂出門拍照，平平安安收工回家！不管作品如何、拍攝過程如何，人身安全都是最重要的，攝影師有義務在拍攝時掌握好現場的狀況，尤其在外拍時，隨身包包、換裝衣物都會先放在一邊，請絕對要確保自己與模特兒的財物安全無虞，最好能有專人看管以策安全。

✕ 拍完不給看成果

如果是一般性質的約拍，請在拍完回家後，複製一份照片給模特兒。現在很流行一些私下的外拍攝影交流，模特兒可能只收簡單的酬勞、甚至分文未取，請務必在拍攝完成後繳交照片給模特兒，畢竟模特兒也是花時間與精神去準備每一次的拍攝活動，心裡一定也很想知道拍攝的成果怎麼樣，如果拍完後攝影師即鬧失蹤，是很不上道的表現。

Note ☑

如果是商業攝影，由業主僱請專業的模特兒，那麼照片倒不一定要給模特兒一份，或是由花錢的業主自己去跟模特兒商量就好。

✕ 不尊重模特兒

既然約了模特兒，就請將重心放在模特兒身上，就算看到更漂亮的拍攝對象，也請自重，當下把這位模特兒拍好，下次要再約其他模特兒也會比較容易。

如果現場有另一組外拍團隊，也請不要將兩邊的模特兒拿來比較（就算要比較，也要能覺得自己這邊比較優）。甚至在外拍時若看到好的風景，也不能忘了拍照的重點，而把模特兒丟著就跑去拍風景。請讓模特兒能感受到她是來當主角的，而不是被當成道具。

給模特兒：攝影師不喜歡妳這樣做…

不管是付費聘請還是無酬的模特兒，既然要面對鏡頭，就有義務表現出最好的一面。而要讓攝影師覺得妳是一位好模特兒，動作擺得如何姑且不論，對於拍照的心態與認真程度，才是最重要的地方。哪些是模特兒該有的禮儀？哪些是攝影師心中的禁忌？妳一定都要先瞭解才行。

✕ 前一天熬夜、狀態不佳

拍出好照片是攝影師與模特兒拍照最主要的目的，攝影師有拍出好照片的義務，模特兒也有將自己維持在最佳狀態的義務。除了不可抗力的臨時狀況，若模特兒是因為前一天玩過頭、太晚睡，導致拍照當天身體狀況不佳，都是不理想也是不敬業的表現。

另一方面，假如知道自己是容易水腫的體質，建議在拍照前一天少喝一點水，並在拍照當日提早起床，例如早上九點的拍攝，可於早上六點以前起床消水腫。

✕ 遲到、早退

不管是什麼場合，遲到就是不對的。如果有特殊原因，如身體問題、家中重要事件，請至少在拍照前一天通知攝影師，如果等攝影師把裝備器材都準備好了、或相關人員都到拍攝現場了，模特兒才取消活動或是姍姍來遲，都是不成熟的表現。尤其外拍是與光線的競賽，夢幻的光線場景是不等人的，一旦時間不對，拍出來的作品就遜色了。

✕ 打扮、準備工作不充分

事前準備工作包括髮型、化妝與服飾上的搭配，通常在拍攝日前，攝影師應該要和模特兒做好事前溝通，一旦討論定案，模特兒就要確實準備好，打扮成當初約定的樣貌或風格。

Note

拍照時最好不要塗黑色指甲油，除非是特殊攝影風格需要，否則黑色指甲以男生的眼光來看並不漂亮，有點像指甲髒髒的沒洗乾淨，很不雅觀。

✕ 帶太多朋友到場

帶朋友是OK的，但帶著龐大的親友應援團到場就過頭了。一般來說，拍照時為了自身的安全，建議可以找幾位朋友或親人陪同赴約，但如果帶了太多人，不僅讓拍攝活動變得太招搖，同時也會增加許多不必要的變數，甚至還可能影響攝影師拍照的情緒，模特兒本身的表現也未必能放得開。一般建議帶1～2位同伴到場陪伴即可，並且儘量不要干擾攝影師的拍照動作。

× 拍照時扭扭捏捏

有經驗的攝影師雖然能很快引導模特兒進入狀況，但模特兒自己也需要想辦法讓自己盡量進入狀況，並融入拍攝的情境中。如果拍照時扭扭捏捏放不開，就算攝影師有通天之能，也很難拍出美麗的照片。

× 干涉攝影師太多意見

通常在拍攝時是由攝影師主導場面，即使妳是一名很有經驗的模特兒，也不該用「發號施令」的方式，來命令攝影師應該用什麼角度或怎麼取景，或是提出太多的質疑，這些都會影響攝影師的自信與尊嚴。

尤其是在當場檢視拍攝成果時，模特兒若脫口而出：「你把我拍得好醜喔」，不但雙方一時都很難下台，也勢必影響接下來的攝影流程。如果在拍攝途中有意見，建議在空檔時誠實表示自己的想法，例如：「我覺得我左臉比較好看，等等可不可以多試一下……」，採取較為輕鬆的口氣，也不會讓攝影師覺得自己的專業被干預。如果保持現場的和諧氣氛，不但能讓拍照順利進行，還能幫助模特兒專心投入，攝影師拍出來的效果也更容易漸入佳境。

02

擺出好POSE的基本準則

基本動作：在鏡頭下變得更美的訣竅

基本動作往往是決定被攝影者在鏡頭下美醜與否的關鍵，比較不常被拍的人在鏡頭下如果顯得緊張，肢體也會隨著僵硬，拍起來當然就不好看。因此本單元從上半身的動作開始，循序漸進分享如何在鏡頭前擺出自然的動作。

有重心就會顯得自然

一般來說，下半身的擺放是最重要的。在符合人體工學的前提下，下半身重心如果放在正確的點上，上半身的動作擺起來自然會很順。如果下半身的重心一開始就放錯了，上半身的姿勢往往也會變得很彆扭，怎麼擺怎麼怪。因此攝影師與模特兒在拍攝前，可以針對模特兒的動作、與拍攝取景的角度，先做一番溝通，實拍時才比較容易進入狀況。

如圖A所示，人在緊張時肩膀容易僵硬弓起，甚者會兩隻手緊貼著身體，這樣的姿勢拍起照來顯得僵硬死板，效果並不理想。

再看看圖B，將肩膀放鬆，兩隻手自然下垂，微微與身體保持一小段距離，身體的線條變得比較自然、看起來也舒服多了！上手臂稍微離開身體還有另一個好處，這樣不會把手臂的肉擠出來，手臂也會顯得更瘦喔！

以腰為軸心轉動身體

知道要放鬆肩膀後，可以進一步的試著以腰為軸心轉動身體，如圖C所示，不要以整個身體的正面來面對鏡頭，這樣會顯得死板不夠活潑，讓身體稍微側著一些入鏡，不僅鏡頭下的身體線條會更優美有曲線，看起來也會比較瘦。

以筆者的拍照經驗來說，常常遇到不少人是不會扭腰的，這時候可以請女性朋友協助，將模特兒的腰部按住固定，然後再請模特兒轉動上半身，多轉幾次記住這種感覺即可。會扭腰之後，就可以進一步搭配手部的動作，例如把手插在腰上，如圖D，這樣整個身體的曲線就更突出了！

記得要縮小腹

上半身的動作搞定後，接著另一個重點是縮小腹。

圖E是沒有縮小腹時拍的，圖F是請模特兒縮小腹後拍的，兩者的差別是不是很大呢？雖然是一個很簡單的動作，可是拍照時記得隨時提醒自己要縮小腹，這樣拍出來的效果也會大大不同。

挺胸別駝背

縮完小腹，再來是記得挺胸。駝背是很多現代人的通病，圖G駝背的動作拍起來的效果很不好看，在拍照時要抬頭挺胸，如圖H所示，人看起來就會有精神有自信，在鏡頭下自然容光煥發。

不要呆板立正

雖然說要抬頭挺胸，但拍照時兩腳最好不要立正站好，否則看起來會像是被罰站。兩腳稍微分開或前後拉開一小步的距離，如圖I，拍起照來也會更好看喔！

腳尖的變化

拍照時，腳的重心記得放在腳尖，不要放在腳後跟，如果可以的話，稍稍墊一下腳尖會讓腿拍起來更修長、更漂亮。

上半身微前傾

擺好動作後，可將上半身再往前壓一下。如圖J在模特兒坐定位後，上半身有再稍微往前傾壓一些些，並注意不要往後仰。往前壓的好處在於可以讓模特兒的臉部更靠近鏡頭，突出臉部表情，而且讓上半身比例縮短，下半身因此會顯得修長一些。在專業使用上，也會更適合輸出的比例。

學會下壓這個動作以後，就能很輕鬆地讓身體的擺出S型曲線。如圖K即是上半身向前傾壓，腰部再往後壓，形成誘人的S型曲線。

坐椅子要坐前緣

坐著拍照時，需要注意的是椅子不要坐到滿如圖L，坐到滿會讓腰自然而然的靠到椅背上，這樣拍起來不僅身體的線條出不來，也會顯得有點駝背，人看起來慵懶沒精神。

改善的方法是拍照時請模特兒坐在椅子前緣，如圖J，只要稍微有坐到不致摔下來即可。

如何坐得漂亮

坐姿可以盡量以內八（圖M）為主，除了比較有女人味外，內八時小腿的肌肉不會擠壓到，就視覺效果上看起來也會更修長；另外注意腳尖要稍微用力下壓，讓腿部更具有延伸感，不要蹺起來變鋤頭腳。

如果外翻或是盤腿，腿肉稍微多一點的人拍起來就不好看了（圖N），而且這樣腿拍起來通常也比較不長。

在鏡頭下變成瓜子臉的秘訣

常常會有人覺得自己很不上相，尤其是臉的地方，總覺得照片看起來比本人胖，其實這都可以藉由一些小動作來修正，配合拍照的角度，讓自己只呈現漂亮瓜子臉的一面。

拍照時常用的技巧是請模特兒把頭往下壓，這樣做可以改變臉部與鏡頭的角度，讓臉拍起來顯得比較瘦，但往下壓的結果往往會擠壓到下巴與脖子間的肉，跑出雙下巴，如圖A，拍起來反而感覺更胖，正面的不良結果就變成如圖B所示。

修正的方法是可以請模特兒像圖C一樣將脖子往前推一些些，如此一來，下巴的肉就不會受到擠壓，這是因為頭部往前推，下巴的肉自然會受到脖子拉伸牽引，平均分散後，雙下巴不見，臉拍起來自然比較瘦囉！

雖然從側面看來有點奇怪，但是正面的拍攝結果變成如圖D所示，比起圖B是不是很明顯有變瘦呢？

另外常用的方法就是搭配手勢，稍微遮掩修飾一下臉部的線條。但請注意手不要真的擠壓到臉頰，這樣會讓臉部變形。如圖E就是不良示範，頭整個靠到手掌上去，臉型都變了。

正確的擺法如圖F，臉頰稍微貼著手，點到即可，手部不要用力撐住頭，這樣手與臉都不會變形，拍起來才會好看。

Note

很多女生都會利用「從上往下拍」的技巧，把相機拿高來拍攝臉部，臉型就會顯得小而尖，這當然是最直接有效果的方法，不過比較適合用在自拍。

而攝影師在拍攝模特兒時，必須要帶到身體、帶到背景，不可能每一張都固定從上往下拍攝，因此還是要靠模特兒臉部的轉動與取鏡角度來做修飾。

如何蹲得漂亮，並防止走光

模特兒穿短裙時，蹲著或坐著的動作是最容易走光的，走光對模特兒的形象本身是一種傷害，攝影師拍到走光的照片其實也沒辦法用，算是浪費了。因此如何避免拍出走光的照片，是攝影師與模特兒雙方都要注意的課題。

A

當模特兒穿短裙又正面面對鏡頭時，如圖A，是最容易被拍到穿幫畫面的，雖然由於陰影與角度的關係，並不會真的有走光的情形出現，但總是有無聊人士會帶著有色眼光看待這種照片。

現在的模特兒在拍攝時，幾乎都會在裙子裡加一件安全褲，裡面有防護措施就不算走光。但拍到安全褲時，就照片美感而言也是不好看的，有的人會在裙子裡再搭一件牛仔短褲，視為一種服裝搭配的方式，性感又好看，倒是不錯的解決方法。

當然，徹底的解決之道是不要被拍到！這都可以用拍攝姿勢來解決，如圖B、C、D、E，不管是蹲著還是坐在地上，都可以用手擋住容易走光的地方，這樣不僅手有地方可以擺，解決了不知要把手放哪邊的困擾，也增加了畫面的豐富度，當然更可以防止相機不小心拍到走光畫面。

B

C

D

E

F

G

當拍攝動作需要模特兒蹲著時，要盡量避免正面蹲在鏡頭前，如圖F，這樣不僅容易被拍到走光，大腿跟小腿的肉還會擠壓在一起，不管是多瘦的人拍起來，腿部的線條都不會好看。

比較理想的蹲法是側蹲，不過要拍比較日系的感覺時，可以選擇全側面的蹲法（圖G），一般外拍則多使用斜側面，這時腳可以一高一低成高跪姿（圖B、圖H），會比較自然。另外還可以把腰挺起來伸展出腰身，或往前傾來「壓」這個動作。請注意這時模特兒的手最好放在膝蓋中間，以避免走光。

因應場景需要，如果需要坐在地上時，可以選擇讓腿擺出內八的動作（圖C、D、E），這樣不僅攝影師比較好構圖，腿拍起來也會顯得比較修長，如果穿短裙時手一樣可以壓在兩腿中間，或者是選擇兩手交叉放置也可以。

H

Point ☑

★給模特兒：在攝影前如果時間夠的話，可以找一面能帶到全身的大鏡子，自己先在鏡子前面練習動作與各種表情，不但能事先知道自己什麼動作擺出來會有什麼效果，也可以在拍照前修正自己的缺點、凸顯自己的優點，在鏡頭前當然就會更有自信囉！

★給攝影師：攝影師在拍照前要做的工作，則是需要先跟模特兒討論拍照的風格，與作品所要呈現的調性，這樣模特兒才有辦法準備服裝，並構思可以擺的動作。拍攝時最好能把氣氛炒熱，縮短熱身的時間，讓模特兒迅速進入狀況，也才會有更高的機率拍出好作品。

本篇講解的都是很基本的動作，對拍照有興趣的女性朋友可以多加練習，等熟悉以後，再自由變化屬於自己風格的動作。畢竟每個人都是獨立的個體，高矮胖瘦各有各的特色、各有各的美，並不一定所有的動作都適合每一個人。

本書主要在提供一個方向，讓攝影師與模特兒在拍攝時有方便的溝通管道與參考工具；但一樣的東西由不同的人來用，終究會分出高低美醜，多多練習與事前良好的溝通才是王道喔！

03 外拍好POSE全圖解

POSE 1
基本站姿

A B C 擺站姿時，如果想表現出模特兒修長的美腿與纖細的腰，可以請模特兒將重心放在遠離鏡頭的腳上，靠近鏡頭的腳則稍微往後伸展，並讓腳尖輕輕著地，放在腰上的手可以稍稍用力往前推一下，加強突顯腰部曲線。

D E 站立時，較靠近鏡頭的手記得要有動作，圖D、E模特兒的手平平的擺在腰邊，看起來比較死板一些，也因為手放在腰邊，反而干擾腰部線條的呈現。

D

E

C

POSE 2

常用外拍站姿

A

外拍擺站姿時，如果能在模特兒背後搭配一面牆或是柱子，可以讓動作比較容易施展開來。本圖的模特兒即是背靠柱子拍攝。須注意的是靠柱子時，最好可以翹起一隻腳，不要兩隻腳都站在地上，這樣看起來會比較活潑。

B

C

往後踢腳的角度大小，通常不會有太大影響，但是往前踢腳時，舉起來的腳膝蓋記得打直，否則看起來會有些彆扭。

D

E

F

POSE 3 搭配道具的站姿

本系列的動作比較俏皮，尤其是搭配帽子當道具時，
可以擺出比較特殊的動作。

POSE 4

性感站姿

A

B

C

如果想走 SG 風格的攝影，這裡收錄的動作就很適合。重點在於 S 形身形的展現，尤其是側面 S 形時，記得縮小腹，腰部後壓，盡量延伸身體的曲線。

D

E

H

F

G

I

J

K

L

M

N

POSE 5

時尚風格站姿

A

B

C

這些是比較誇張的動作，當有特殊需要時可以參考，但是場景要挑對，在超現實或感覺落差大的環境中比較適用，唯美的場景就不適用這些動作了！

POSE 7

半身姿：深沈意念

這類的風格，通常會利用肢體動作強調光線的變化。例如用模特兒的手捧住向下灑落的光線，或者是手往上舉，傳達出企求光線，追求光明照耀的感覺。

A

B

C

D

POSE 8 回眸一笑

A

Ⓐ Ⓑ 回眸一笑是很好用的一種動作，首先要請模特兒側著身背對鏡頭，不需要側太多，否則模特兒的脖子會轉不過來，或是轉得太用力，使得表情、肌肉變形。另一個重點是要請模特兒的頭微微往後傾倒，藉由肌肉的拉伸讓身形更自然，圖B的模特兒沒有將頭微微傾倒，就顯得沒那麼有精神。

B

C

D

Ⓒ 回眸一笑時，手輕輕地放在腰前，看起來會更端莊嫻熟。

Ⓓ 全身照的回眸一笑，可以請模特兒小踢腳，拍起來會更加俏皮可愛。

POSE 9
椅子動作

A

A B 在椅子上採取坐姿時，圖A會比圖B來得好，圖B的右小腿有點擠壓變形，圖A則是懸空舉起右腳，因此得以凸顯模特兒的修長美腿。

C D 坐在椅子上時，兩腳前後分開會比兩腳放在一起來得美麗，圖D因為兩腳併攏。畫面的左下方顯得空空的，整個畫面的重心比較不穩，圖C即可解決這個問題。

B

C

D

E

F

G

椅子並不一定要拿來坐，用來擺性感型的姿勢也很好用，請模特兒跪在椅子上，腰身下壓，右手拉起右腳尖，可以形成迷人的身形曲線。

H

I
K
L
J

POSE 10

基本蹲姿

比較普遍的蹲姿接近高跪姿，但膝蓋不用著地，記得腰要挺起來，如果怕走光的話，手可以擺在兩腿之間避免走光。

POSE 11 蹲姿的其他變化

這裡收錄的是比較活潑的蹲姿。我們可以發現即使是蹲著，雙腳也是以內八的效果較好，外八翹起來就不好看了～！

POSE 12

性感蹲姿

一般來說，這類型的蹲姿擺側面給攝影師拍，會比較適合。

D

E

如果蹲正面，容易拍出被擠壓的大腿肉，其實不甚美觀。這時候可以像圖F那樣用手遮住肉被擠壓到的部位，拍起來會比較好看。

F

POSE 13

躺姿

A

B

採取躺姿時，使用側躺比較容易拍攝，動作順不順暢的關鍵在於是否有用手將頭撐起來，如果沒撐起來，會像左圖卡卡的。此外，腰部記得往地上壓，這樣身體的曲線才會出來。

躺地上時，建議可翹起或彎曲小腿，或讓兩腳交錯成剪刀狀，如果腿部整個拉直放在地上，攝影師會不好構圖，也容易拍入太多雜物。

如果是背部著地，頭部記得要傾向鏡頭，如果臉部向上，不但容易曬到太陽，拍起來也不好看。記得頭部不要真的放倒在地上，脖子要出力把頭微微抬起來一點，這樣拍起來才好看，臉真的倒下去的話，不但頭髮會被壓塌，臉部的線條也會因壓迫而改變。

POSE 14

泳裝站姿

A

B

C

泳裝拍攝主要是以展現身體曲線為要點，因此腰部必須要側扭，上半身稍微下壓，強調出腰部與胸部的線條。

D

E

F

G

H

I

POSE 15

泳裝跪姿

A

B

C

D

泳裝跪姿再配合上半身趴著的動作，看起來會更性感。但注意趴著不能只是身體下彎，頭要記得抬起來，並只用一隻手撐住身體的重量即可。

E

F

G

POSE 16

泳裝坐姿

泳裝坐姿一樣是以伸展身體線條為主，如果沒有高跟鞋的輔助，記得在拍攝時腳掌要下壓，拍起來會比較修長，如果腳掌沒有下壓，變成鋤頭形就不好看了。

POSE 17

跳躍動作

兩大腿併攏，小腿內八跳起的動作是比較可愛型的。值得注意的是，拍攝跳躍動作時不是只有抓取跳到最高點的動作，跳躍途中與落地前都有可能出現好的表情，請不要大意錯過了。

D

E

F

跳躍時身體記得伸展開來，並且讓手腳盡量分開，圖D即是OK的跳躍動作，圖E的手腳沒有伸展開，圖F則只伸展到一半，看起來就沒有圖D理想。

但這種跳躍的拍攝很少有一次OK的，因此請多跳幾次，以捕捉最完美的畫面。

G

H

I

POSE 18

步行動作

Ⓐ 請模特兒拍攝走路的動作時，將重心放在面對鏡頭的那隻腳，在畫面上的呈現會比較穩定，如果把重心放在遠離鏡頭的腳，當靠近鏡頭的腳一移動，很容易會露出鞋底，視覺上也比較不理想。

Ⓑ 走路算是難度比較高的動作，要走得自然需要相當的練習，如果剛開始不熟練，可以搭配一些小道具，例如陽傘跟背包，有道具的輔助，走起來會比較自然。

Ⓒ 走路不一定要面對鏡頭走，側著走是另一種不錯的選擇，也可以讓模特兒的肢體更有伸展的空間。

POSE 19 旋轉

要呈現動態畫面時，除了走路、跳躍外，旋轉也是另一個不錯的選擇！旋轉前，請先挑一雙方便腳部轉動的鞋子，重點在鞋底的摩擦力要小，模特兒在地上旋轉時的阻力小，才容易轉得起來。

旋轉時，請模特兒以一隻腳的腳跟或腳尖為軸心旋轉，另一隻腳記得翹起來，轉的時候並記得擺動雙手，讓手可以自然上下揮動，拍起來才會活潑自然。

POSE 20

階梯上的坐姿

A

B

Ⓐ 樓梯是一種很適合表現修長腿部的場景，本圖是比較男性化的動作，適合用於龐克路線或是黑暗路線，雖然此時不需要以膝蓋內八表現女性的柔美，但腿也不要太開，變成O型腿就不好看了。

Ⓑ 整個身體有點像是躺在樓梯上，也是另一種展現修長身軀的動作，這時候伸展靠近鏡頭的腿，效果會比較好。

Ⓒ 樓梯跟椅子一樣，都需要配合模特兒的身高、腿長，如果模特兒的動作擺起來彆扭，可以請模特兒往上移一階或是往下移一階，試試看能不能坐得比較順。

C

D

E

F

G

POSE 21

階梯上的站姿

Ⓐ 本圖拍攝的地點位於廢墟的樓梯上，為了讓模特兒呈現比較強勢的感覺，因此由下往上拍，模特兒身形曲線則採逆S形，臉部望向遠方會比直視鏡頭更有氣勢！

Ⓑ 使用這個動作時，記得腰要挺起來，手叉腰呈現的角度要大，味道才會出來，否則會很像演京劇的孫悟空，猴頭猴腦的就不好了。

POSE 21

階梯上的站姿

Ⓐ 本圖拍攝的地點位於廢墟的樓梯上，為了讓模特兒呈現比較強勢的感覺，因此由下往上拍，模特兒身形曲線則採逆S形，臉部望向遠方會比直視鏡頭更有氣勢！

Ⓑ 使用這個動作時，記得腰要挺起來，手叉腰呈現的角度要大，味道才會出來，否則會很像演京劇的孫悟空，猴頭猴腦的就不好了。

POSE 22

上下樓梯

A 要做出上下樓梯的動作，擺動時記得腳要分出高低，不要都站在同一階上，否則會表現不出上下樓梯的動態感。

B 如果兩腳都在同一階上，則可以踮起單腳，讓畫面多一些動感。

B

C

A

POSE 23
牆上坐姿

Ⓐ 除了一般的動作外，拍照時如果遇到有特色的牆或突起物時，可以請模特兒坐在上面，讓整組照片增加一些變化性。坐在牆上時，請注意模特兒只能坐在牆的最邊緣，不會掉下來即可，不要整個臀部都坐上去，這樣會壓到大腿的肌肉，使得大腿拍起來變粗。

Ⓑ 如果可能的話，坐在牆上眺望遠方也是一個很不錯的選擇。

POSE 24

牆邊姿勢

A

B

Ⓐ 讓模特兒緊靠牆壁伸展軀體，很容易即可拍出身材修長的感覺。

Ⓑ 請模特兒背靠牆壁，目光向下掃，可以呈現出憂鬱可憐的氣質。

Ⓒ 牆上如果有趣味點，如可愛的塗鴉、信箱時，可以請模特兒與其互動，增添畫面的趣味性。

C

POSE 25
鐵門邊的姿勢：性感風格

鐵門前面是個很容易擺出性感動作的場景，手部可以藉由跟鐵柵門間的互動，來變化出更多不同的攝影姿勢。

D

E

F

G

H

I

POSE 26
鐵門邊的姿勢：可愛風格

A

與上一頁不同的是，這裡走的是可愛風，由鐵門的側面取景，動作會比從正面來得動感。本圖是請模特兒以左手為軸心旋轉時拍攝的，旋轉時記得右手與右腳都要做動作，才不會看起來太呆板。

B

C

POSE 27

封閉空間

Ⓐ 本圖拍攝的地點，是路邊大到可以容納一個人進入的水泥管裡，類似的場景在工地或是施工中的道路上常可見到。這種水泥管很適合拍照，請模特兒進入水泥管中，並使用廣角鏡拍攝，很容易就能拍出廣角人像的強烈張力。注意要請模特兒的上半身往前下壓靠近鏡頭，廣角效果才比較明顯。

Ⓑ 請模特兒躺在水泥管側面，腿往上抬形成空中踩踏腳車的感覺，可以表現出模特兒美麗的腿部曲線。

POSE 28

居家室內

Ⓐ 除了出外景，居家室內也是拍照的好地方，尤其在臥室拍攝時，床上是可以很好發揮的地方，無論是可愛風、性感風都可以很容易表現出來。本圖即是以床上作為拍攝地點，請模特兒躺在床上做沉睡狀。本圖的重點在於微開的嘴巴，非常誘人，緊閉或是微笑就不自然了！除了表情外，脖子記得稍微用力，不要讓頭整個陷入枕頭裡，否則頭髮跟臉部都會變形。

Ⓑ 除了平躺在床上外，側躺是另一種容易拍攝的動作，決定這動作成敗的關鍵在於左手放置的位置，放置得太高或太低都容易不自然。本圖是請模特兒放在肩膀與臉頰之間，記得手指要放鬆，太緊縮變成雞爪就不漂亮了！

A

B

C

D

E

F

C 走性感風是另一種選擇，女生穿男性大襯衫拍照雖然不暴露，但會有莫名的吸引力；如果要性感一點，可以拉一下衣服露一些肩膀，但不要拉太多，否則就變成煽情了。

D 請模特兒輕輕按住頭部兩側的頭髮，然後彎下腰再抬起來，用連拍捕捉最自然的一瞬間。這樣做的用意是希望模擬出日常生活中聊天聊得很開心、快樂忘我的感覺。

E 房間如果有落地窗，將會是另一個適合拍照的地點，因為光線會比較明亮，適度的補光後，拍出來的效果通常都不差。本圖是請模特兒靠著落地窗沉思，望向地面的視線傳達出憂鬱的訊息。

F 如果想表達出歡樂明亮的感覺，可以請模特兒做比較誇張的姿勢，翹起的左腳會讓整體的印象活潑很多，如果腳沒有翹起來，會顯得比較死板。

H

I

G 這是在模特兒家中的太空椅拍攝的，因為太空椅很大張，可以容納模特兒的身體，因此請模特兒整個人躺進去，屈膝並用手抱著小腿，呈現出像小嬰兒般的柔弱感。

H 本圖是利用鏡子反射的影像製造畫面的趣味點，這類場景可以拍攝女生化妝、挑衣服。當然，拍化妝時請先化好妝，再來擺化妝的動作，不要化到一半就等不及開始拍喔！

I 如果家裡的樓梯間夠乾淨，將會是另一個拍照的好地點，挑選樓梯間做拍攝地點時，可以選在兩層樓梯轉折的中間，不僅空間大比較好取景，拍到雜物的機會也比較少。

J

K

L

POSE 29

俏皮動作篇

Ⓐ 攝影師使用廣角鏡時，模特兒可以考慮擺出比較誇張的動作給攝影師拍，通常效果都會很好。例如這裡是擺出一個相框。

Ⓑ 本圖是用手掌擋住臉，只讓左眼從食指與中指間露出來。

Ⓒ 坐在地上時，大動作的踢腿在廣角鏡下也會有很好的效果！

POSE 30
可愛表情連拍

POSE 31 讓照片加分的表情

除了適當動作外，表情是另一個決定照片成功與否的關鍵之一。這裡是幾種常見的拍照表情，提供給攝影師與模特兒作為溝通參考。

A 稍微側面的微笑，通常會比正面更吸引人，更活潑有變化。

B 延續圖A，將眼神往地下飄，感覺則轉變為憂鬱。通常微笑的眼神是望向鏡頭，放空的眼神望向遠方，憂鬱的眼神則是望向地上。

C 露牙齒的微笑。不管是抿嘴笑還是露牙齒笑，嘴型以嘴角稍微上揚的下弦月狀最漂亮。

D 抿嘴笑。圖D、圖C需要看模特兒特質選擇使用，有的模特兒適合露牙齒笑，有的模特兒適合抿嘴笑，這需要攝影師自行觀察選擇。模特兒在拍照前也可以照鏡子練習一下，看看哪種笑容適合自己。

E

F

G

H

I

J

E 嘟嘴適合使用在俏皮的動作，但千萬不要用得太多，不然會顯人怨，顯得很做作幼稚，偶而一兩張點綴即可。

F 用眼睛說話，面無表情的照片時，可以考慮搭配不同顏色的瞳孔放大片，本圖即是使用灰色放大片，會比原本的黑色眼珠來得有神。這時候雖然不需要笑，但也不用擺臭臉，記得嘴角還是要稍微上揚一些些。

G H I 狂野的表情可以搭配手部動作，替照片的整體感覺加分，如圖H、圖G的兩手或單手撥弄頭髮、或圖I的輕咬下嘴唇，都是不錯的選擇。

J 眨眼睛在可愛風的拍攝時，是可以考慮使用的表情之一。

K 要加強可愛的印象，可以將雙手放在下巴附近，或是作少女的祈禱都是不錯的選擇。

L 擺七字形耍帥或比YA的動作，請在拍幕後花絮時使用，或者是偶而擺一下即可，如果用得太多會顯得不專業。

K

L

除了表情以外，我們也可以利用各種不同造型的假髮改變模特兒的氣質，尤其是現在網路上的假髮蠻便宜的，一頂幾百元而已，只要挑對適合自己臉型的假髮，對拍照而言絕對是加分效果，而且也不用特地去弄頭髮，更不會發生頭髮被燙壞、瀏海被剪壞的惡夢！以下都是同一位模特兒戴不同假髮時拍攝的照片，瞧！是不是整體感覺相當不同呢？

M

N

O

P

Q

R

04 主題情境應用篇

日系甜美風
適合清瘦型美眉的 Style

一般來說，現在台灣流行的日系風格攝影，指的是動作比較小，輕輕淡淡，看起來隨性舒服的拍照情境。剛開始還沒有太多拍照經驗的朋友，可以嘗試從這種風格入門。不過在拍日系風格的照片時，造型搭配是很重要的一環，多層次混搭與大量配件都是可以考慮的方向，尤其帽子更是常見的元素。日式風格的妝並不需要太濃，重點有到即可，太濃的妝走日式路線會變得不倫不類。表情則一樣走輕淡的路線，放空（簡單來說就是發呆）、望向遠方或看著地上都可以。

日式風格最理想的狀態是，每張圖片都好像在說一段故事，讓照片營造出來的氣氛說話，因此動作不需要太大，讓觀者能藉由相片產生一些發想，那就成功了。

POSE 1

基本半身姿

A

B

C

A C 由於模特兒的服裝比較偏向個性風，因此動作不需要太女性化，側身看地上裝作在沉思即可。為了不讓畫面太單調，可以請模特兒舉起右手，讓畫面的線條多點變化，如圖C。

B 延續圖A，模特兒往前走一步，並轉頭向鏡頭看，模擬不經意的轉頭一望。

POSE 2 半身姿的表情變化

Ⓐ本頁的半身動作著重在表情與手勢的變化，模特兒的視線望向遠方，令人不禁猜想遠方有什麼東西正在吸引著模特兒的視線？

Ⓑ要說是有點小驚喜？或是打呵欠被發現？在本圖都說得通，由表情的變化誘發觀眾的聯想力，即是這個動作的用意所在。

D

E

F

G

D 跟上頁比起來，本頁的表情稍
E 微誇張一些。拍攝淡雅風格
F 的照片時，表情最多就這麼誇
G 張，再超過就過頭了喔！

POSE 3
半身姿的手部動作

A

B

C

Ⓐ 本頁是一些手部的動作集錦，舉一隻手在半空中放著的動作，在日系風格中是很常見的，如果有戴帽子，可以選擇把手放到帽子上。

Ⓑ Ⓒ 手不知道放哪邊時，就找個身體部位摸吧！摸耳朵、摸頭是最常見好用的，摸的時候輕輕碰到即可，不要太用力壓迫到肌肉導致變形。

D

E

F

D 除了摸身體部位之外，衣服一樣是擺姿勢的好幫手，如果褲子有口袋，可以插一隻手到口袋裡面。要注意的是，利用大拇指跟食指中間的空隙掛在口袋上面即可，不要整隻手都插進去，這樣比較不好看。

E 手插口袋時，請盡量靠緊身體一些，若手肘跟身體之間的空隙太大，會變成潑婦罵街喔！

POSE 4

基本坐姿

A

B

C

Ⓐ日系模特兒的坐姿雖然不用像一般拍照一樣，必須將身體的角度盡量扭開，但還是要有基本下壓動作，這樣會顯得比較漂亮、有精神。坐著時請以腳尖著地，不要整個腳掌貼地，這樣腳在鏡頭下自然會比平常修長。

ⒷⒸ坐椅子正面面對鏡頭時，因為角度的關係，大腿的肌肉會被擠壓，導致看起來會比平常粗，這時候可以參考圖B讓模特兒往前彎，利用手部的動作轉移焦點，讓缺點比較不明顯。點到即可，不要太用力壓迫到肌肉導致變形喔！

POSE 5 斜坐姿

A

B

C

D

E

斜坐在地上時，可以利用椅子來做動作的變化，但是椅子的高度要選對，太高太低都不利於擺動作。記得側坐地上時，位於上面的腳必須要出力稍微懸空，只能輕輕碰到下面的腳，不要整隻腳放軟直接靠在下面的腳上，這樣大腿的肉會被擠壓出來（如圖B、E），也就不好看了。

POSE 6
側面坐姿：椅子上

A

Ⓐ Ⓑ 側坐時，讓兩腳一前一後（圖A）會比兩腳併攏（圖B）來得更上鏡頭。圖A模特兒還扭腰往鏡頭方向轉，需要注意的是模特兒的手跟腳要平行，朝向同一個方向，如果手腳的方向不同，整個畫面的協調感會不好。

Ⓒ 要拍坐下的照片時，椅子的高度是非常重要的，很多時候模特兒坐起來漂不漂亮、修不修長取決於椅子選的對不對，圖C、A模特兒的動作是一樣的，可是C的模特兒腰可以挺比較直，A的腰比較彎一些，拍起來的感覺就不一樣了。

B

C

請注意本頁所有模特兒的動作裡面，靠近鏡頭的那隻腳都是彎曲的，遠離鏡頭的則是伸直。如果顛倒，拍起來效果會比較差。

POSE 7

側面坐姿：地上

A

C

B

D

Ⓐ 為了有更多的變化，除了坐在椅子上，也可以坐在地上，這時候椅子轉而成為輔助的道具，可以讓模特兒靠在背後，增加動作與畫面的穩定度。面對鏡頭的腳打直放平，另一隻腳彎曲看起來比較男性化，適合中性感覺的表現。

Ⓑ 如果要更男性化一些，可以將手放在膝蓋上，如此一來會給人更隨性帥氣的感覺。

如果兩腳的彎曲角度一樣，看起來會比較天真，像是無生命的娃娃（圖F），如果畫面要活潑一點，則可以增加手部的動作（圖E），請模特兒把手舉起來放在頭旁，多了些憂鬱的味道。

POSE 8
正面坐姿：地上

F

G

H

Ⓐ正面坐地上時，比較美觀的坐法可以像圖A一般，讓兩腳成交叉十字狀，記得垂直那支腳的膝蓋要往身體內側壓，身形會比較優美。

ⒷⒸ坐在地上時，為了不讓畫面太單調，通常會在旁邊安排一些道具，此時可以利用這些道具變化動作。圖B的模特兒即是將手放在椅子上做沈思狀。

ⒹⒻⒼⒽ一般來說，最好不要兩隻腳都伸直面對鏡頭，這樣會比較不好看。如果要這樣拍，記得兩隻腳的距離拉近一些（圖F、G），腳底不需要往下壓，自然即可，看起來比較俏皮。像是圖H腳離太開，腳掌又下壓，這樣就不自然了。

POSE 9
正面坐姿：椅子上

A

Ⓐ正面坐姿時，腳部以內八為主，外八顯得太男性化，也凸顯不出女性的端莊感。

Ⓑ腳部採內八坐姿時，腳不一定要放在同一個高度，一高一低更能展現出腳部美麗的曲線。

Ⓒ腳部交叉是另一種選擇，記得兩腳碰到即可，不要用力擠壓，把小腿肉擠出來就不好看了。交叉時，小腿微微往鏡頭靠近，腳尖著地即可。

B

C

POSE 10 盤腿坐姿

A

C

B

D

B 盤腿坐時，千萬記得上半身要向下壓，如圖B，拍起來才會好看，如果背靠牆壁，整個人拍起來會顯得沒有精神。

POSE 11
特殊坐姿：坐滿整個椅面

A

B

C

Ⓐ 請模特兒整個人坐到椅子上是另一種變化，為了讓模特兒的重心平衡，可以請模特兒用一隻手撐住椅子，習慣後再變化動作。

POSE 12 基本站姿：平底鞋

Ⓐ 日系風格的站姿不太需要扭成S形，可愛的重點在於腳掌的內八，只要是站著，就內八站吧！內八時膝蓋記得微微彎曲，彎曲的角度一點點就好，不要讓人看得出來有明顯彎曲，彎曲太誇張會顯得做作。

Ⓑ 另一個標準動作是手摀嘴做驚嚇狀，但表情不用太誇張，太誇張就變成看到鬼了！這動作並不需要模特兒眼神看鏡頭，往左右兩邊看效果會更好。

A

B

C

POSE 13
基本站姿：高跟鞋

A

A 站立時如果要強調腳的修長，重點是要穿高跟鞋，除了穿高跟鞋外，腳的重心放置點也很重要。本圖的重心是放在右腳後，左腳往後一步並盡量拉伸，左腳尖點到地上，有支撐到即可。

B C B、C這兩張圖片的主要差別在於一張是面對鏡頭的腳翹起。另一張是遠離鏡頭的腳翹起。C是面對鏡頭的腳翹起，整個畫面顯得比較動感，彷彿是模特兒移動到一半時拍到的；B則沒有這種移動的感覺，看起來就像是模特兒原地將腳翹起來而已，這兩種不同的感覺可以視狀況使用。

B

C

POSE 14 立正站姿

A

B

C

ABC 本頁是立正站好的動作，但為了不要太死板，模特兒可以做一些動作的變化。注意變化只要一點點即可，由這幾張圖片可以看到模特兒都只動了右手，其他地方則保持不動的。如此一來有動作的那個部位會成為整張畫面的興趣點，特別引人注目，讓觀眾的焦點全部集中在那點上。

POSE 15
稍加變化的立正站姿

A

Ⓐ 將立正站好的動作再做一點變化，請模特兒彎曲右腳，並將右腳的膝蓋微微放置在左膝蓋之前，這樣可以強調腰部、腿部到臀部的曲線。

Ⓑ 採用這類型站姿時，建議將左腳放在右腳後面並且微微彎曲，如果左腳放在前面，會顯得模特兒有點尿急強忍的感覺，拍出來的圖片就尷尬了，需要特別注意。

Ⓒ 兩隻腳掌如果沒有分出前後，就算膝蓋有彎曲，但拍起來也不好看喔！

B

C

POSE 16

單腳翹起站姿

A

B

C

Ⓐ 這動作算是經典動作，可以表現出女性身體線條的美感，尤其是穿高跟鞋時更是好用。如果要加入更多性感的元素，可以請模特兒的腰往翹起的腳那邊再多後壓一下，扶腳的手可以稍微高一點，看起來會更性感，但我們這裡是走日系風，不需要那麼性感。

Ⓑ Ⓒ 一隻腳往後翹時，模特兒身體的重心通常是放在遠離鏡頭的腳上，這樣拍起來會比較好看。如果重心放在靠近鏡頭的腳上，畫面給人的感覺會像是模特兒杵在地上，看起來呆板了許多，如圖C。

D E F 跟腳往後翹相反，如果一隻腳要往前翹，則重心要改成放在靠近鏡頭的那隻腳上，這樣上半身才會因為身體肌肉的牽動，在畫面裡佔據較多的面積，拍起來也更好看。

POSE 17

交叉站姿

Ⓐ Ⓑ 腳交叉放也是很常見的動作，將重心放在遠離鏡頭的腳，靠近鏡頭的腳則往前稍微延伸點出一小步。需要注意的是腰一定要直，如果不挺（圖B）則整體美感盡失。

Ⓒ Ⓓ 腳交叉時，靠近鏡頭的腳掌不要完全踏在地上，腳外側邊緣微微靠在地板上，會比整個腳掌踏在地上（圖D）來得俏皮可愛。

F G 如果改變重心，變成靠近鏡頭的腳當身體的重心，遠離鏡頭的腳稍微在後面交叉站立，會給人模特兒在走路的錯覺。如果模特兒不擅長走路的動作，可以先從這個動作開始練習起。

F

G

H

POSE 18
個性派站姿

跟前面幾種站姿一樣，身體的重心位置決定了畫面的穩定度，如果需要呈現率性、個性化的風格，也可以考慮參考這一頁的動作。

POSE 19
使用道具：書本

A

書本是一種很百搭的道具，很多場合的拍攝都可以準備書本讓模特兒拿著擺動作，本頁提供了幾種常見的動作當作參考。

B

C

D

E

POSE 20 使用道具：包包

A

B

C

D

E

除了書本以外，包包是另一種只要是女性都會有的道具，因此在拍攝缺道具時，時常都可以派上用場，本頁提供了一些模特兒搭配包包擺動作的照片，當作參考。

POSE 21
使用道具：眼鏡

A

B

C

除了書本與包包外，眼鏡也是很容易取得的道具，需要注意的是在拍攝時，最好將眼鏡的鏡片拿下來，避免因為反光而干擾了模特兒動人的眼神。

POSE 22

蹲姿

Ⓐ 蹲姿是日式風格拍攝常見的動作之一，尤其是側蹲。側蹲時不需要看鏡頭，將下巴微微抬高，眼睛望向遠方，拍起來即很有 Fu，擺這個動作最好不要低頭，表情也盡量放鬆，否則看起來會很像在如廁。

Ⓑ 要強調腿部線條時，可以左右腳拉出前後，但是這時候腰就要挺起，手要輔助身體的支撐，用靠近鏡頭的那隻手會比較穩。

A

B

C

D

網拍注意事項

日系清淡風的動作，蠻適合網拍模特兒使用，因為比較自然，比較像一般人會擺的動作，親和力也較夠，所以筆者在日系風格篇的最後，再補充一些網拍時需要注意的小地方當作參考。

A

B

C

拍攝冬裝外套時，常常有會附有可愛的毛球綁帶，這時候模特兒可以用這兩顆毛球做一些可愛的動作，強調出這項商品的特點。

D E 拍攝有蝴蝶袖的衣服時，可以抬起一隻手，讓蝴蝶袖這個特徵明顯地在畫面上表達出來。

F G 拍攝帽T時，記得拉一下帽子讓消費者知道這是帽T。冬天的大衣如果帽子可以拆，也需要表達出來讓消費者知曉。

J

H

I

Ⓗ拍攝時用手掀開一些衣服，展示出衣服內部的材質，尤其當衣服有特殊的內裡時，效果更好。

Ⓘ如果拍攝同款不同顏色的衣服，可以模特兒身上穿一件，手上再拿其他顏色一起拍當作色卡。

Ⓙ上衣如果有特殊下擺，記得拉開來展示。

K

L

M

K L M
如果衣服有做特殊造型，如帽子有熊耳朵、兔耳朵時，拍照時可將這些特殊設計表現出來。

N O P
拍攝褲子時，要記得轉到背面
讓攝影師拍後面。

時尚韓流風
好身材的甜姐兒必殺技

本篇收錄的是屬於動作比較大、肢體語言伸展得比較開的風格，一般來說，比較適合用在個性風，或是展現肢體線條的時尚攝影上，在歐美的時尚雜誌廣告裡，也很常可以看到類似的動作。搭配的服裝可以性感一些，這樣更能凸顯身體線條的美感。另外，建議化妝可濃一些，例如考慮化煙薰妝，搭配適當的光線，將會更有加分的效果。

POSE 1

基本半身姿

Ⓐ盡量轉動身體，重點在於手部的姿勢與臉部的表情，因為是動作較大的POSE，所以不需要面對鏡頭微笑，酷酷的表情會更適合這一類的動作。

Ⓑ手高舉過頭時，兩手跟身體的角度不要一樣，如右手離身體遠，左手就離身體近些，兩手距離一樣的話，拍起來會比較死板，像在伸懶腰。

Ⓒ擺這類動作時，擺出冷冷的表情望向兩旁的效果也不錯。

POSE 2

基本坐姿

Ⓐ 採取高坐姿時，腰得挺起來，一隻手插在兩腿中間可以防止走光的問題發生，另一隻手可以選擇擺放在其他部位，本圖是放在嘴邊，營造比較天真浪漫的感覺，如果是插腰則會感覺比較性感強悍。

Ⓑ 除了圖A的跪坐外，也可以選擇兩腳交叉坐，這樣可以騰出一邊膝蓋當支撐點，並將手放在上面做動作，本圖一樣是選擇放在嘴邊，但隨著視線的角度不同，整體圖片的氣質也不同。

POSE 3

側坐姿

Ⓐ 側身面對鏡頭時，可以伸展腿部獲得更修長的身體線條，但不要兩腳一起延伸出去，這樣會變得很死板，一腳彎曲一腳伸直，看起來會更有線條的變化。負責支撐身體的手記得不要靠身體太近，否則會被上手臂的肌肉擠壓到而變形。

Ⓑ Ⓒ 如果要兩腿一起伸展，可以選擇讓兩腳成支柱，搭配手部的動作讓整體顯得比較均衡，圖C即是如此，但記得腰要挺直。

A

B

C

D

E

F

D 如果要做空中腳踏車的動作，最好先在背後找到支撐物，會比較容易施展開來，也比較持久，如果沒有，就只能靠腰力硬撐，即使擺不出來，也可以把手放身體後面當支撐。

F 側坐時，本圖的腿部動作看起來會比較性感、有女人味，但要注意衣服的長度與腿的彎曲角度，免得走光。

POSE 4 常見跪姿

A

B

C

Ⓐ 高跪姿時，請注意要把上半身挺直，側面面對鏡頭，本圖是將身體往腳掌方向延伸，把身體的線條拉出來，右手跟左腳負責支撐身體，如果不怕膝蓋痛，也可以只靠膝蓋頂住地面，兩隻小腿都可以懸空翹起，可是這樣會很痛就是了。右手選擇放在左腳上面，是因為如果右手放在右腳上面，一方面重心不穩，一方面壓迫到靠近鏡頭的這隻腳，拍起來會不好看。

Ⓑ 跟A相比，本圖選擇的是延伸右腳，並以左腳的膝蓋與腳尖支撐身體的重心，手放在臀部搭配後仰的身軀強調曲線。

D 這張圖的問題在於正面面對鏡頭，身體
E 沒側轉，大腿太開，如果可以修正成圖E這樣，會漂亮很多。

F 如果要擺成這樣，建議可直接改成趴著的姿勢，效果會更狂野！

POSE 5

常見蹲姿

A

Ⓐ 採取半蹲半跪的動作時，可以一隻手撐在膝蓋上，重心會比較穩，但另一隻手不要放到地上，這樣拍起來不會好看，並且記得稍微扭一下腰。

Ⓑ 本圖跟圖A的不同之處，在於重心換了腳。

B

C

POSE 6 特殊姿勢

Ⓐ Ⓑ 仰躺時，可以把腳靠在牆上，記得兩腳要這樣分出高低，如果像圖B這樣就比較不好看了。這時候看不看鏡頭都可以，這類動作比較適合呈現自我陶醉的感覺，手部自由擺動符合人體工學即可。

Ⓒ Ⓓ 趴在地上時，可以選擇伸展腿部，或是稍微蹺腳，兩種動作有不同的感覺，手的支撐點定在哪邊需要練習一下，手支撐的地方不對，動作會變得很彆扭。

POSE 7

交叉站姿

Ⓐ 剪刀腳時，記得轉動腰部把身體的線條表現出來，也可以適度地用手拉扯衣服強調曲線，這張圖片如果模特兒的上半身再後仰一些會更好。

Ⓑ 手放口袋時，可以用力往下撐，把衣服的垂度強調出來。

A

B

C

POSE 8 基本站姿

ⒶⒷⒸ小內八站時，記得把身體與腳伸展成S形曲線，也可以利用手的動作增強S形線條的印象，本圖的模特兒左手延伸到右腳即是一個反S形，相較於圖A，圖B因為沒有手部的輔助，給人的印象就沒有那麼強烈。圖C則是腰轉得不夠多，味道也遜色了點。

Ⓓ本圖是以左腳為軸心，稍微翹起右腳，給人一點俏皮的印象，把右腳往後延伸會強調腿部的修長，如果選擇往後彎曲翹起，則會變得更俏皮。

Ⓔ這類動作，如果膝蓋沒有稍微彎出角度，直挺挺的站著感覺會比較生硬，這點是需要注意的地方。

F 本圖的重心放在模特兒的左腳，並且轉動上半身，再將右腳延伸出去輔助支撐，但右腳只有腳尖施力而已，不要整個腳掌都貼到地面上。

G H 這也是標準S形的動作，不過因為身體的扭動幅度不夠大，因此看起來會怪怪的。H的重心如果改到右腳會更好。

I 這個動作如果能把上半身往前傾一些，腰再多轉開一些，線條會更誘人。

POSE 9 單腳翹起站姿

A

Ⓐ 側身時一樣可以藉由腿與手的動作強調肢體的線條，需要注意的是雖然下半身全部是側的，可是上半身要轉回來一些些，這樣會比全部是側面的照片好看，上身稍微傾斜一點，也會有更多動感的感覺。

Ⓑ 擺這個動作時，請不要變成內八，不然看起來會像是肚子痛，忍不住用手一直拉衣服硬撐住，而變成搞笑的圖片喔！

Ⓒ 除了往前踢彎曲膝蓋的動作外，也可選擇往後小踢腳，這樣看起來會比較活潑俏皮。

B

C

POSE 10
大動作站姿

A 這種手腳並用很多的動作，記得先抓好站立的重心，擺起來才會自然。本圖的動作用了兩隻手、一隻腳與眼光的交錯來引導視覺方向。

B 如果要強調臀部曲線，需要將上半身往後壓，如此一來臀部自然會往上翹，這時候上半身稍微轉一下，搭配臉部的回眸一笑與手部的動作，輕鬆營造出性感的味道。

C 這個動作的重點在於左腳往後延伸，記得腳尖要往下壓，腳尖點到地上就好了，如果延伸得不夠多，線條就不夠修長。

POSE 11

踢腿站姿

Ⓐ 大動作的踢腿動作時，頭跟身體的擺動方向最好可以不同，這樣畫面的重心會比較均衡，例如本圖的頭與身體呈120度的角度，畫面整體看起來會比較均衡。

Ⓑ 本圖模特兒身體的與頭是成一直線，這樣一來畫面會給人不穩定的感覺，彷佛模特兒隨時會往畫面的一方倒。

Ⓒ 選擇不看鏡頭時，反而會有一種俏皮淘氣的感覺。

【VISION 視覺系】2AL843

如何擺出好POSE：美少女外拍動作圖解x100

作　　者　　黑　麵
責任編輯　　姚蜀芸
校稿協力　　鄭悅君
特約美編　　孫永芳
封面設計　　韓衣非
副 主 編　　姚蜀芸
副總編輯　　黃錫鉉

出　　版　　電腦人文化
發 行 所　　城邦文化事業股份有限公司
展售門市　　台北市民生東路二段141號1樓
製版印刷　　凱林彩印股份有限公司
初版一刷　　2009（民98）年02月
初版五刷　　2009（民98）年03月
I S B N　　978-986-199-115-3
定　　價　　320元
Printed in Taiwan
版權所有・翻印必究
Copyright © by Cite Publishing Ltd.

版權聲明　　本著作未經公司同意，不得以任何方式重製、轉載、散佈、變更全部或部分內容。
商標聲明　　本書中所提及國內外公司之產品、商標名稱、網站畫面與圖片，其權利屬各該公司或作者所有，本書僅作介紹教學之用，絕無侵權意圖，特此聲明。

國家圖書館出版品預行編目資料
如何擺出好POSE：美少女外拍動作圖解X100 /
黑麵著. -- 初版. -- 臺北市：電腦人文化
出版：城邦文化發行
面；　公分

ISBN 978-986-199-115-3(平裝)
1. 攝影技術 2. 人像攝影
953.3　　　　97017772

● 如何與我們聯絡：

1. 若您需要劃撥購書，請利用以下郵撥帳號：
郵撥帳號：19863813
戶名：書虫股份有限公司

2. 若書籍外觀有破損、缺頁、裝訂錯誤等不完整現象，想要換書、退書，或您有大量購書的需求服務，都請與客服中心聯繫。

客戶服務中心：
地　　址：10483 台北市中山區民生東路二段141號B1
服務電話：（02）2500-7718、（02）2500-7719
服務時間：週一 ～ 週五上午9：30～12：00，
下午13：30～17：00
24小時傳真專線：（02）2500-1990～3
E-mail：service@readingclub.com.tw

3. 若對本書的教學內容有不明白之處，或有任何改進建議，可將您的問題描述清楚，以E-mail方式寄至以下信箱：pcuser@pcuser.com.tw

4. 若需要查看新書資訊，請上PCuSER電腦人網站：http://www.pcuser.com.tw

5. 若有其他方面的電腦問題，歡迎上本公司的「電腦QA網」與大家共同討論：http://qa.pcuser.com.tw

※詢問書籍問題前，請註明您所購買的書名及書號，以及在哪一頁有問題，以便我們能加快處理速度為您服務。

※我們的回答範圍，恕僅限書籍本身問題及內容撰寫不清楚的地方，關於軟體、硬體本身的問題及衍生的操作狀況，請向原廠商洽詢處理。

外拍的時候，如果效果要好，模特兒就必須擺一些平常不可能擺的動作，例如延展身體、望向遠方、歪頭眨眼……。但是一般沒有經驗的人一時之間根本想不出那麼多動作可以擺；想像一下，如果你帶著一名青澀的模特兒去外拍，對方永遠只有幾個姿勢，你又不知道該怎麼示範別的動作給她看，那麼拍照的氣氛一定很尷尬，拍出來的照片能用的也沒幾張。而有的時候，明明氣氛、光線、取景一切都很完美，卻因為攝影師不曉得如何請模特兒擺出符合情境的姿勢，而白白錯失了好照片的最佳的快門時機！

這時候本書就派上用場了，我們收錄了上百種拍照的姿勢動作，只要照著書上的例子來擺POSE，就能輕鬆拍出感覺不錯的照片，不管對攝影師或模特兒都十分好用。而針對每個不同的動作，我們也會提供重點講解：模特兒哪部份該用力、哪部份該放鬆、以及攝影師必須幫忙注意、調整哪些動作細節，還有這個動作要達到什麼樣的效果……等，都有快速而簡單的技巧教學。

★ 本書推薦對象：

新手模特兒、攝影師

不擅長指導模特兒動作的攝影玩家

人像攝影外拍團主與團員

覺得自己拍照總是只有一號動作的你

PCuSER 電腦人

ISBN 978-986-199-115-3
00320
9 789861 991153
2AL843
定價320元 HK$107

城邦